Kompetensi

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci:

- *Banjir*
- *Longsor*
- *Angin Ribut*
- *Tindakan Penyelamatan*

Sumber: *www.setwapres.go.id*

Menghadapi musibah memerlukan pengetahuan tentang penyelamatan

Pepatah mengatakan mencegah lebih baik daripada mengobati. Tetapi masih banyak orang yang tidak mempedulikan keamanan dalam membangun dan mendirikan rumah. Rumah banyak dibangun di lereng-lereng dan tebing. Jika longsor terjadi kita harus menyelamatkan diri. Coba kalian jelaskan bagaimana tindakan penyelamatan seperti apa yang akan kalian lakukan saat terjadi longsor!

A. Banjir

Banjir adalah suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu. Banjir umumnya terjadi pada saat aliran air melebihi kapasitas air yang dapat ditampung dalam suatu sungai, danau, rawa, dan saluran air lainnya.

1. Penyebab Banjir

Ada beberapa penyebab terjadinya banjir, dan sebagian besar diakibatkan oleh tangan manusia sendiri karena merusak lingkungan. Penyebab banjir di antaranya adalah:

a. Hujan yang sangat besar dan berlangsung daam waktu yang cukup lama.
b. Membuang sampah di sungai.
c. Penebangan hutan yang tidak terkontrol.
d. Saluran air yang tersumbat atau tidak lancar.

2. Akibat yang Ditimbulkan

Kerugian yang dapat timbul akibat banjir adalah sebagai berikut.

a. Korban cidera hingga kematian pada manusia.
b. Kematian hewan ternak dalam jumlah besar.
c. Kerusakan pada daerah pertanian dan kegagalan panen.
d. Kerusakan bangunan, harta benda, dan aset-aset penting.
e. Kerusakan prasarana umum (puskesmas, sekolah, rumah sakit, dan lain sebagainya).
f. Pengikisan tanah (erosi) yang pada gilirannya meningkatkan resiko tanah longsor.

3. Tindakan Penyelamatan

Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi banjir adalah sebagai berikut.

a. Menyelamatkan diri atau mengungsi ke tempat yang aman.
b. Bawalah perlengkapan darurat.
c. Amankan dokumen dan barang berharga.
d. Usahakan menuju daerah yang lebih tinggi dan selalu memantau debit atau ketinggian air.
e. Apabila genangan air sudah cukup tinggi dan hampir mencapai stop kontak/jaringan listrik, putuskan aliran listrik di rumah dari rumah sekering.

4. Pencegahan

Tindakan yang dapat kita lakukan untuk mencegah banjir, adalah sebagai berikut.

a. Tidak membuang sampah di sungai dan saluran air lainnya.
b. Melakukan gerakan penghijauan/penanaman kembali tumbuh-tumbuhan di lahan kosong dan memeliharanya dengan baik.
c. Menjaga kebersihan lingkungan.

Sumber: *faperta glunsrat.files.wordpress.com*

Gambar 14.1 *Banjir dapat dicegah dengan tidak membuang sampah di sungai*

B. Longsor

Longsor adalah perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng.

Sumber: *budhikuswansusilo*

Gambar 14.2 *Bencana longsor*

1. Penyebab Longsor

Longsor dapat terjadi berkaitan dengan bahaya gempa bumi, banjir dan gunung api, tanah longsor juga terjadi ketika kekuatan dari batuan atau tanah yang membentuk lereng dilampaui oleh

tekanan lereng bagian bawah. Beberapa penyebab terjadinya longsor antara lain adalah.

a. Meningkatnya kandungan air dalam tanah.
b. Meningkatnya sudut lereng untuk pembangunan rumah baru atau oleh erosi sungai.
c. Getaran dari gempa bumi, letusan, mesin, dan lalu lintas.
d. Hilangnya pohon atau tumbuhan yang tumbuh di sekitar.

2. Akibat yang Ditimbulkan

Kerusakan-kerusakan yang dapat timbul akibat longsor adalah sebagai berikut.

a. Timbunan batuan akan merusak jalur komunikasi seperti miringnya atau robohnya tiang telepon.
b. Timbunan batuan juga akan menutup jalan raya.

3. Tindakan Penyelamatan

Kenampakan yang mungkin dapat kita amati sebelum bahaya longsor terjadi yaitu antara lain.

a. Adanya sumber mata air atau gundukan tanah di daerah tersebut yang sebelumnya belum basah tiba-tiba saja muncul.
b. Adanya kenaikan muka tegel di lantai rumah dan pada pondasi bangunan.
c. Pecahnya saluran air dan fasilitas lain di bawah tanah.
d. Miringnya tiang telepon, pohon-pohon, dan miringnya dinding penahan/penopang.
e. Tiba-tiba surutnya tinggi muka air anak sungai walaupun hujan masih turun.

Tempat-tempat yang aman yang dapat dituju untuk menghindari dari bahaya longsor antara lain adalah: segera menyelamatkan diri mencari tempat yang aman, seperti di atas bukit dan daerah dataran tinggi.

4. Pencegahan

Tindakan yang dapat kita lakukan untuk mencegah longsor, adalah sebagai berikut.

a. Biasakan melihat-lihat dahulu daerah sekitar tempat tinggal kita dan biasakanlah dengan apa yang telah kita lihat.
b. Pelajari tanda-tanda bahaya longsor.
c. Membuat peta ungsian tentang jalur jalan penyelamatan yang berbeda untuk keluarga kita sendiri.
d. Buatlah juga semacam rencana darurat khusus untuk keluarga kita sendiri.

C. Angin Ribut

Angin adalah gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah. Sedangkan angin ribut (badai) adalah suhu udara yang dingin yang menimbulkan daerah bertekanan tinggi yang mengalirkan udara ke luar. Makin besar selisih tekanan antara dua daerah makin kuat anginnya.

1. Penyebab Angin Ribut

Badai yang cukup berbahaya dikenal dengan nama Tornado, yang berbentuk cerobong udara (seperti corong es krim) yang bergulung-gulung dan membumbung tinggi di bawah awan badai. Tornado terjadi karena adanya pertemuan dua massa udara. Jika kedua massa ini bergerak dalam kecepatan yang memungkinkan terjadinya pusaran maka terjadilah Tornado (Angin Puyuh).

Sumber: *www.skyscrapercity.com*

Gambar 14.3 *Dengan memperhatikan cuaca kita dapat mengetahui tanda-tanda datangnya angin ribut*

Kita dapat mengetahui tanda-tanda akan datangnya bahaya Tornado, dengan memperhatikan cuaca di sekitar kita, ciri-cirinya yaitu:

a. Langit gelap, sering berwarna kehijauan.
b. Hujan es yang lebat dengan butiran besar.
c. Awan rendah, hitam, besar, seringkali bergerak-gerak.
d. Suara keras seperti bunyi kereta api.

2. Akibat yang Ditimbulkan

Akibat yang dapat ditimbulkan oleh angin ribut adalah sebagai berikut.

a. Korban cidera hingga korban jiwa yang begitu besar.
b. Kematian hewan ternak dalam jumlah besar.
c. Kerusakan pada daerah pertanian dan kegagalan panen.
d. Kerusakan bangunan, harta benda, dan aset-aset penting.
e. Kerusakan prasarana umum (puskesmas, sekolah, rumah sakit, dan lain sebagainya).

3. Tindakan Penyelamatan

Beberapa tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut ketika sedang di dalam rumah, antara lain adalah:

a. Jika diperlukan, tinggal di suatu ruangan yang paling aman di dalam rumah.
b. Segera menuju ke ruangan yang dianggap paling aman yang telah dipersiapkan, seperti ruang bawah tanah (*basement*), atau di tingkat lantai paling bawah.
c. Berlindung di bawah meja dan lindungi kepala dan leher dengan menggunakan tangan, dan jangan pernah membuka jendela.

4. Tanggap dan Siaga dalam Menghadapi Angin Ribut

Kita harus selalu siaga dengan mengetahui keadaan di luar. Selain itu juga harus mempersiapkan perbekalan saat kita berlindung.

Sumber: *Risalah MDMC, 2008.*

Pelatihan

1. Sebutkan apa saja yang termasuk peristiwa bencana alam!
2. Apa yang kalian ketahui tentang bencana banjir?
3. Jelaskan bagaimana hujan terbentuk!

Tugas

Banjir bisa terjadi karena saluran air yang tersumbat. Karena itu marilah kita bersihkan saluran air di sekitar rumah dan sekolah kita. Di sekolah banyak sekali sampah. Sampah bukan musuh kita. Sampah dapat didaur ulang menjadi barang berguna. Pertama kita harus bisa membedakan jenis sampah.

Sampah ada yang tergolong organik dan anorganik.
Tugas kalian adalah secara berkelompok pungutlah sampah yang ada di halaman sekolah kalian. Setelah itu kelompokkanlah dengan mengisi tabel di bawah ini!

Sampah Organik	Sampah Anorganik

Tahukah Kamu

Tahukah kalian bahwa setiap kertas yang kita gunakan berasal dari pohon yang tumbuh di hutan. Semakin banyak kertas yang gunakan semakin banyak pohon yang ditebang. Karena itu hematlah dalam penggunaan kertas, agar tidak banyak pohon di hutan yang ditebang. Pohon dapat bermanfaat untuk menyerap air dalam tanah, sehingga mengurangi resiko terjadinya banjir.

Rangkuman

1. Banjir adalah suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu.
2. Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi banjir antara lain:
   a. Menyelamatkan diri atau mengungsi ke tempat yang aman dan bawalah perlengkapan darurat.

b. Amankan dokumen dan barang berharga.
c. Usahakan menuju daerah daerah yang lebih tinggi dan selalu memantau debit atau ketinggian air.
d. Apabila genangan air sudah cukup tinggi dan hampir mencapai stop kontak/jaringan listrik, putuskan aliran listrik di rumah dari rumah sekering.

3. Longsor adalah perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng.
4. Tindakan penyelamatan yang perlu dilakukan pada saat terjadi longsor antara lain:
   a. Adanya sumber mata air atau gundukan tanah di daerah tersebut yang sebelumnya belum basah tiba-tiba saja muncul.
   b. Adanya kenaikan muka tegel di lantai rumah dan pada pondasi bangunan.
   c. Pecahnya saluran air dan fasilitas lain di bawah tanah.
   d. Miringnya tiang telepon, pohon-pohon, dan miringnya dinding penahan/penopang.
   e. Tiba-tiba surutnya tinggi muka air anak sungai walaupun hujan masih turun.
5. Angin adalah gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah.
6. Beberapa tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut ketika sedang di dalam rumah, antara lain adalah:
   a. Jika diperlukan, tinggal di suatu ruangan yang paling aman di dalam rumah.
   b. Segera menuju ke ruangan yang dianggap paling aman yang telah dipersiapkan, seperti ruang bawah tanah (*basement*), atau di tingkat lantai paling bawah.
   c. Berlindung di bawah meja dan lindungi kepala dan leher dengan menggunakan tangan, dan jangan pernah membuka jendela.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Suatu kejadian dimana air menggenangi daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam selang waktu tertentu, disebut....
   a. longsor
   b. kebakaran
   c. angin ribut
   d. banjir
2. Berikut adalah salah satu unsur penyebab banjir, ***kecuali*** ....
   a. hutan gundul
   b. membuang sampah sembarangan
   c. saluran air yang tersumbat
   d. hujan sangat lebat tanpa henti
3. Salah satu cara mengatasi musibah banjir adalah....
   a. menyiram dengan air
   b. menjaga kebersihan lingkungan
   c. pelajari bahaya longsor
   d. persiapkan perbekalan
4. Gerakan udara dari daerah bertekanan tinggi ke daerah bertekanan rendah, disebut....
   a. longsor
   b. angin
   c. angin ribut
   d. banjir
5. Suhu udara yang dingin yang menimbulkan daerah bertekanan tinggi yang mengalirkan udara ke luar, disebut....
   a. longsor
   b. angin
   c. angin ribut
   d. banjir
6. Istilah lain untuk angin ribut adalah....
   a. gempa bumi　　c. tsunami
   b. badai　　d. angin topan
7. Salah satu cara mengatasi musibah longsor adalah....
   a. menyiram dengan air
   b. menjaga kebersihan lingkungan
   c. pelajari bahaya longsor
   d. persiapkan perbekalan

8. Berikut adalah salah satu unsur penyebab longsor, ***kecuali*** ....
   a. meningkatkan kandungan air dalam tanah
   b. hilangnya kandungan air di sekitarnya
   c. saluran air yang tersumbat
   d. hujan sangat lebat tanpa henti
9. Perpindahan atau pergerakan batuan, massa tanah secara menurun menuju bagian bawah suatu lereng, disebut....
   a. longsor
   b. angin
   c. angin ribut
   d. banjir
10. Ciri atau tanda akan datangnya angin ribut, ***kecuali***....
   a. awan gelap, sering berwarna kehijauan
   b. hujan es yang lebat dengan butiran besar
   c. getaran dari bumi
   d. awan rendah, hitam, besar, seringkali bergerak-gerak

B. Jawablah pertanyaan -pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam peristiwa bencana alam!
2. Apa yang kalian ketahui tentang bencana banjir?
3. Sebutkan tindakan penyelamatan korban banjir!
4. Sebutkan beberapa penyebab bencana longsor!
5. Sebutkan tindakan penyelamatan saat terjadi angin ribut!

Evaluasi Semester Genap

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Teknik memasukkan bola ke dalam basket dengan cara melangkah dan melompat. Pada permainan bola basket *lay up* boleh dilakukan dari sembarang arah yaitu dari arah kanan, kiri atau tengah dinamakan....
   a. *shooting*
   c. *lay up*
   d. *dribbling*
   d. *throwing*
2. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau *base* disebut....
   a. *fielding*
   b. *sliding*
   c. *batting*
   d. *pitching*
3. Istilah lain dari teknik penguasaan kaki dalam permainan bulu tangkis yaitu....
   a. *dunk*
   b. *foot work*
   c. *forehand*
   d. *follow through*
4. Yang termasuk nomor-nomor cabang olahraga atletik, ***kecuali***....
   a. lempar lembing
   b. lompat tinggi
   c. lempar cakram
   d. lempar peluru
5. Istilah lain lompat tinggi gaya guling perut adalah....
   a. *straddle*
   b. *hang*
   c. *western*
   d. *flop*
6. Di bawah ini yang merupakan gaya melempar lembing adalah....
   a. *cross dan jump*
   b. *jump dan hop*
   c. *obrien dan cross*
   d. *orthodox dan obrien*

7. Anak perempuan umur 17 tahun melakukan lari 13,25 menit dengan menempuh jarak 2,4 km termasuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani....
   a. baik
   b. sedang
   c. kurang
   d. baik sekali
8. Pengukuran diartikan juga sebagai proses....
   a. penjumlahan informasi
   b. pengumpulan informasi
   c. pengolahan informasi
   d. pengelompokan informasi
9. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang perlu dilakukan....
   a. latihan
   b. pembinaan
   c. tes dan pengukuran
   d. kontrol
10. Di bawah ini yang termasuk dalam aspek akuatik dalam penjas adalah....
    a. polo air
    b. bulu tangkis
    c. berkano
    d. menyelam
11. Gerakan senam ketangkasan yang dapat dilakukan di atas peti lompat, ***kecuali***... .
    a. lompat kangkang
    b. lompat jongkok
    c. *radslag*
    d. guling depan
12. Induk organisasi senam tingkat nasional adalah....
    a. PERSANI
    b. PSSI
    c. PBVSI
    d. PERBASASI
13. Cara melakukan gerak memutar di depan lengan adalah gada dipegang dengan....
    a. pegangan biasa
    b. pegangan atas
    c. pegangan berlawanan
    d. pegangan campuran

14. Melompat dengan putaran menggunakan cara berdiri, kedua lengan mengarah ke....
    a. kiri
    b. kanan
    c. depan
    d. belakang
15. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya punggung adalah....
    a. gerakan kaki
    b. gerakan lengan
    c. pengambilan napas
    d. gerakan terapung
16. Jarak terjauh untuk putri nomor renang gaya punggung adalah....
    a. 100 meter
    b. 200 meter
    c. 1500 meter
    d. 1200 meter
17. Di bawah ini yang bukan perlengkapan dasar dalam kegiatan penjelajah adalah....
    a. ransel
    b. pakaian
    c. kompas
    d. alat masak
18. Ciri tumbuhan yang tidak aman untuk dikonsumsi, ***kecuali***....
    a. berbau tidak sedap
    b. membuat pusing
    c. daunnya keras
    d. bergetah pekat dan berwarna
19. Istilah lain untuk angin ribut adalah....
    a. gempa bumi
    b. badai
    c. tsunami
    d. angin topan
20. Salah satu cara mengatasi musibah longsor adalah....
    a. menyiram dengan air
    b. menjaga kebersihan lingkungan
    c. pelajari bahaya longsor
    d. persiapkan perbekalan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan variasi dan kombinasi latihan permainan bola voli!
2. Bagaimana cara melakukan latihan berlari antar*base* dalam permainan softball!
3. Sebutkan gaya yang digunakan dalam lompat tinggi!
4. Sebutkan teknik dasar dalam lempar cakram!
5. Sebutkan macam-macam tes kesegaran jasmani!
6. Apa yang dimaksud rangkaian gerakan dalam senam?
7. Sebutkan alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama!
8. Sebutkan teknik-teknik dalam regang gaya punggung!
9. Sebutkan 5 perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah di alam bebas!
10. Sebutkan tindakan penyelamatan saat terjadi longsor!